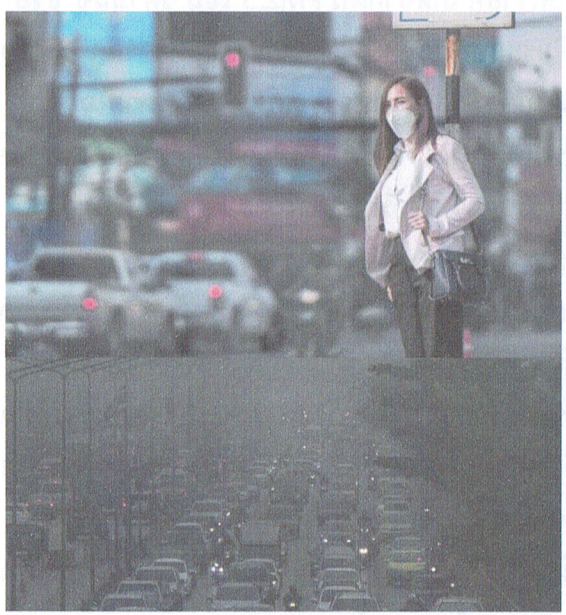
สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจากสองแหล่งกำเนิดใหญ่ๆ คือ

1. แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต
2. การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO2) และออกไซด์ของ ไนโตรเจน (NOx) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)



สรุป

ฝุ่น PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่สามารถลอดผ่านขนจมูกของเราเข้าไปสู่ร่างกายได้โดยตรงและส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นเราจึงควรหาทางป้องกัน ไม่เอาตัวเองเข้าไปเสี่ยงกับฝุ่น PM 2.5 เช่น การงดกิจกรรมที่ต้องทาในที่กลางแจ้งหรือการใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกไปทาธุระข้างนอก

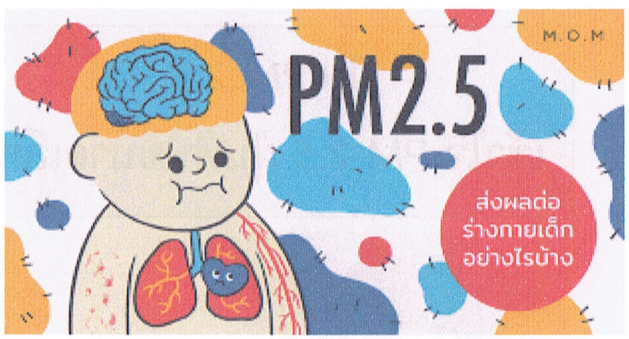
อบต. หนองพลับ
อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์

ฝุ่น PM 2.5
เข้าใจ PM 2.5 ฝุ่นพิษขนาดเล็ก

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองพลับ
งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
www.nongplub.go.th
g-mail: obt.nongplub@gmail.com
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : saraban@nongplub.go.th
โทรศัพท์ : 032-909669
มือถือ : 081-7634700

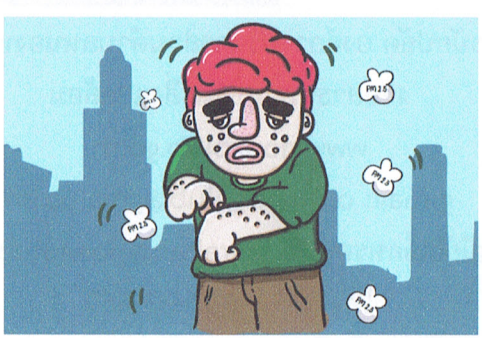
ผลกระทบทางร่างกาย

1. เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
2. ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิดอาการ มากขึ้น
3. เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
4. เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
5. เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด



ผลกระทบทางผิวหนัง

1. มีผื่นคันตามตัว
2. ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
3. เป็นมลพิษ ถ้าเป็นหนักมากเกิดมลพิษบริเวณใบหน้า ข้อ พับ ขาหนีบ
4. ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เหี่ยวย่นง่าย



วิธีการใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM 2.5

- ล้างมือทำความสะอาดก่อนใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดอยู่บริเวณมือ
- เลือกขนาดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม พอดีกับขนาดของใบหน้า หากเป็นเด็กควรเลือกขนาดเฉพาะเพื่อไม่ให้ หน้ากากอนามัยใหญ่เกินไป
- ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก
- คล้องเชือกไว้กับหู ปรับตำแหน่งให้พอดี แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก
- ตรวจสอบความเรียบร้อยว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่
- สำหรับผู้ป่วย หากใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM 2.5 ชนิดที่มีช่องสำหรับหายใจออก ควร เปลี่ยนเป็นหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น

ข้อแนะนำและวิธีป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5

1. ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่ง สาธารณะ
2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น
3. ควบคุมกระบวนการ ก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
5. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตรายที่ เกิดจากฝุ่น PM2.5 เช่น วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบ ทางเดินหายใจ หรือ กรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM2.5
6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่จำเป็นต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบ ทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกัน ฝุ่น PM2.5 ได้ดี
7. สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่หน้ากากอนามัยก่อนออก จากบ้านทุกครั้ง